

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Pra Siklus**

Kondisi awal penelitian diukur dari observasi dan tes unjuk kerja. Observasi digunakan untuk mengetahui aktivitas siswa, dan pemahaman konsep dalam pembelajaran lompat satu kaki bergantian sedangkan tes unjuk kerja digunakan untuk mengetahui dan mengukur seberapa besar hasil belajar siswa dalam melakukan lompat jauh, sebelum diberi tindakan berupa penerapan pembelajaran lompat satu kaki bergantian dalam proses belajar mengajar yang berlangsung.

Hasil observasi merupakan hasil belajar servis bawah siswa yang diperoleh melalui lembar observasi yang melalui pengamatan aktivitas siswa saat pembelajaran dan pemahaman konsep dalam pembelajaran lompat jauh, serta hasil belajar yang diperoleh melalui tes unjuk kerja. Untuk aktifitas siswa dan keterampilan lompat jauh serta hasil belajar nilai maksimalnya 100.

Berikut merupakan hasil belajar lompat jauh pada SD Negeri 2 Air Ketuan III Kelas IV dari 26 siswa yang dapat melakukan lompat jauh dengan hasil lompatan 2,50 meter keatas untuk putra dan 2 meter untuk putri hanya 10 siswa atau 35% yang dapat melampauinya, Sedangkan sebanyak 16 siswa atau 65%, belum dapat mencapai

lompatan yang di harapkan. Selain itu lompatan juga belum terpenuhi, baru 10 siswa yang dapat mencapai prestasi yang di inginkan.

## **2. Siklus 1**

### **a. Perencanaan**

Perencanaan pembelajaran dilakukan dengan mempersiapkan RPP dengan Judul Penerapan pembelajaran lompat satu kaki bergantian guna meningkatkan kemampuan lompat jauh sebagaimana terlampir. Perencanaan penerapan pembelajaran juga dilakukan dengan mempersiapkan lembar observasi, instrumen observasi dan lembar penilaian kemampuan.

### **b. Pelaksanaan**

Pelaksanaan siklus 1 dilaksanakan sesuai RPP yang telah disiapkan kegiatan inti pembelajaran dilaksanakan sebagai berikut:

1. Memberi penjelasan tentang materi penerapan pembelajaran lompat satu kaki bergantian untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh dan memperagakan dengan praktek.
2. Memberikan kesempatan berpartisipasi agar siswa aktif dalam pembelajaran.
3. Memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya atau menjawab pertanyaan.
4. Menanggapi atau menjawab pertanyaan yang diajukan siswa.
5. Melakukan observasi terhadap partisipasi belajar anak.



6. Melakukan evaluasi terhadap kemampuan siswa

**c. Pengamatan (observasi)**

Observasi dilakukan peneliti bersama kolaborasi terhadap partisipasi belajar siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan partisipasi belajar dan kemampuan siswa. Data hasil analisis presentase terhadap partisipasi belajar siswa ditunjukkan oleh tabel berikut ini.

**Tabel 7**  
**Hasil Analisis Observasi Siswa Siklus 1**

No	Partisipasi Siswa	Aktifitas %		lompatan %		Keterampilan %	
1.	Amat Baik	7	26.92	19	73.07	6	23.07
2.	Baik	11	42.38	1	3.84	13	50.00
3.	Cukup	4	15.38	1	3.84	3	11.53
4.	Kurang	4	15.38	5	19.23	4	15.38
Jumlah		26	100	26	100	26	100

Berdasarkan tabel 7 diatas terlihat telah terjadi peningkatan aktifitas belajar siswa. Aktivitas siswa yang masuk kategori “Amat baik” berjumlah 7 siswa dengan persentase 26.92%, dan yang masuk dalam kategori “Baik” berjumlah 11 siswa dengan persentase 42.38%, serta jumlah siswa yang masuk dalam kategori “Cukup” berjumlah 4 dengan persentase 15.38%, sedangkan siswa yang masuk dalam kategori “Kurang” berjumlah 4 siswa dengan persentase 15.38%.

Pada Siklus 1 ini hasil lompatan siswa yang masuk dalam kategori “Amat Baik” berjumlah 19 siswa dengan persentase 73.07%, dan hasil lompatan yang masuk dalam kategori “Baik” berjumlah 1 siswa dengan persentase 3.84%, serta hasil lompatan yang masuk dalam kategori “Cukup” berjumlah 1 siswa dengan persentase 3.84% sedangkan hasil lompatan yang masuk dalam kategori “Kurang” berjumlah 5 siswa dengan persentase 19.23%.

Untuk hasil keterampilan lompat jauh pada siklus 1 diketahui siswa yang masuk dalam kategori “Amat Baik” berjumlah 6 siswa dengan persentase 23.07%, dan siswa yang masuk dalam kategori “Baik” berjumlah 13 siswa dengan persentase 50.00%, serta siswa yang masuk dalam kategori “Cukup” berjumlah 3 siswa dengan persentase 11.53%. sedangkan siswa yang masuk dalam kategori “Kurang” berjumlah 4 siswa dengan persentase 15.38%.

#### **d. Refleksi**

Hasil analisis presentase terhadap hasil Pengamatan (observasi) menunjukkan pemahaman siswa pada Siklus 1, Peningkatan pemahaman siswa di tunjukkan oleh data sebagai berikut:

Dari tabel 7 di atas di ketahui bahwa telah terjadi peningkatan ketuntasan belajar secara klasikal sebesar aktifitas 69.23%, lompatan 73.07%, keterampilan 73.07%.

Hasil refleksi terhadap Siklus 1 menunjukkan peningkatan partisipasi terjadi karena menggunakan pembelajaran lompat satu kaki bergantian guna meningkatkan kemampuan lompat jauh yang lebih menarik perhatian dari pembelajaran sebelumnya dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Namun peningkatan belum memuaskan karena siswa belum terbiasa dan perlu pengulangan disamping itu siswa hanya sebagian kecil yang berani tanya jawab karena kurang memperhatikan.

**Tabel 8**  
**Hasil Observasi terhadap Aktivitas Guru Siklus I**

<b>Obsever</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Total</b>
Jumlah	80	90	85
<b>Kategori</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>B</b>

Berdasarkan pada tabel 8 di atas dapat dijelaskan bahwa pada aktivitas guru Siklus 1 masuk dalam kategori “Baik”, karena nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 85.

## **2. Siklus 2**

### **a. Perencanaan**

Perencanaan pembelajaran dilakukan dengan mempersiapkan RPP dengan Judul Penerapan pembelajaran lompat kaki satu bergantian guna meningkatkan kemampuan lompat jauh sebagaimana terlampir. Perencanaan penerapan pembelajaran

juga dilakukan dengan mempersiapkan lembar observasi, instrumen observasi dan lembar penilaian kemampuan.

#### **b. Pelaksanaan**

Pelaksanaan siklus 2 dilaksanakan sesuai Rencana Persiapan Pembelajaran (RPP) yang telah disiapkan. Kegiatan inti pembelajaran di laksanakan sebagai berikut :

- 1) Memberi penjelasan tentang materi penerapan pembelajaran Lompat satu kaki bergantian guna meningkatkan kemampuan lompat jauh dan memperagakan dengan praktek.
- 2) Memberikan kesempatan berpartisipasi agar siswa aktif dalam pembelajaran.
- 3) Memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya atau menjawab pertanyaan.
- 4) Menanggapi atau menjawab pertanyaan yang di ajukan siswa.
- 5) Melakukan observasi terhadap partisipasi belajar anak.
- 6) Melakukan evaluasi terhadap kemampuan siswa.

#### **c. Pengamatan (observasi)**

Observasi dilakukan peneliti bersama kolaborasi terhadap partisipasi belajar siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan partisipasi belajar dan kemampuan siswa.

Data hasil analisis presentase terhadap partisipasi belajar siswa ditunjukkan oleh tabel berikut ini:

**Tabel 9**  
**Hasil Analisis Observasi Siswa Siklus 2**

No	Partisipasi siswa	Aktifitas %		Lompatan %		Ketrampilan %	
1.	Amat Baik	17	65.38	23	88.46	14	53.84
2.	Baik	7	26.92	2	7.69	9	34.61
3.	Cukup	2	7.69	1	3.84	3	11.53
4.	Kurang	0	0	0	0	0	0
Jumlah		26	100	26	100	26	100

Berdasarkan tabel 9 diatas terlihat telah terjadi peningkatan partisipasi belajar siswa dari siklus 1 sebagai berikut: dengan aktivitas siswa yang masuk dalam kategori “Amat Baik” berjumlah 17 siswa atau dengan persentase 65.38%, dan siswa yang masuk dalam kategori “Baik” berjumlah 7 siswa atau dengan persentase 26.92%, serta siswa yang masuk dalam kategori “Cukup” berjumlah 2 siswa atau dengan persentase 7.69%.

Pada hasil lompatan pada siklus 2 siswa yang masuk dalam kategori “Amat Baik” berjumlah 23 siswa atau dengan persentase 88.46%, dan siswa yang masuk dalam kategori “Baik” atau dengan persentase 7.69%, serta siswa yang masuk dalam kategori “Cukup” berjumlah 3 siswa atau dengan persentase 3.84%.

Hasil kemampuan siswa yang masuk dalam kategori “Amat Baik” berjumlah 14 siswa atau dalam persentase 53.84%, dan siswa yang masuk dalam kategori “Baik” berjumlah 9 siswa atau dengan

persentase 34.61%, serta siswa yang masuk dalam kategori “Cukup” berjumlah 3 siswa atau dengan persentase 11.53%.

**Tabel 10**  
**Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Guru Siklus II**

<b>Obsever</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Total</b>
Jumlah	86	95	9,05
<b>Kategori</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>AB</b>

Berdasarkan pada tabel 10 di atas dapat dijelaskan bahwa pada aktivitas guru pada siklus 2 masuk dalam kategori “Amat Baik”, karena nilai rata-rata yang diperoleh meningkat dari siklus 1 menjadi 9,05.

#### **d. Refleksi**

Hasil analisis presentase terhadap hasil pengamatan observasi menunjukkan pemahaman siswa pada siklus 2, mengalami peningkatan pemahaman siswa ditunjukkan oleh data sebagai berikut: dari tabel di atas diketahui bahwa telah terjadi peningkatan ketuntasan belajar secara klasikal yaitu: Aktifitas 92.30%, lompatan 88.46 %, kemampuan 88.46 % pada siklus 2.

Hasil refleksi terhadap siklus 2 menunjukkan peningkatan partisipasi terjadi karena menggunakan pembelajaran lompat satu kaki bergantian guna meningkatkan kemampuan yang lebih menarik perhatian dari pembelajaran sebelumnya dalam

melakukan lompat jauh. Penggunaan materi ini bisa meningkatkan daya ledak/ power dalam melakukan gerak tanpa merusak persendian dan otot. Peningkatan partisipasi juga terjadi karena guru berusaha melibatkan siswa dalam pembelajaran, Guru juga cukup berhasil dalam memotivasi dan membimbing siswa dalam kegiatan tanya jawab. Peningkatan pemahaman siswa juga terjadi karena peningkatan partisipasi belajar sehingga dalam penerapan pembelajaran lompat satu kaki bergantian guna meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas IV SD Negeri 2 Air Ketuan III Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian.**

Untuk memudahkan pemahaman terhadap peningkatan kemampuan belajar siswa dari siklus 1 ke siklus 2 dibuat rekapitulasi data pada tabel 11 sebagai berikut :

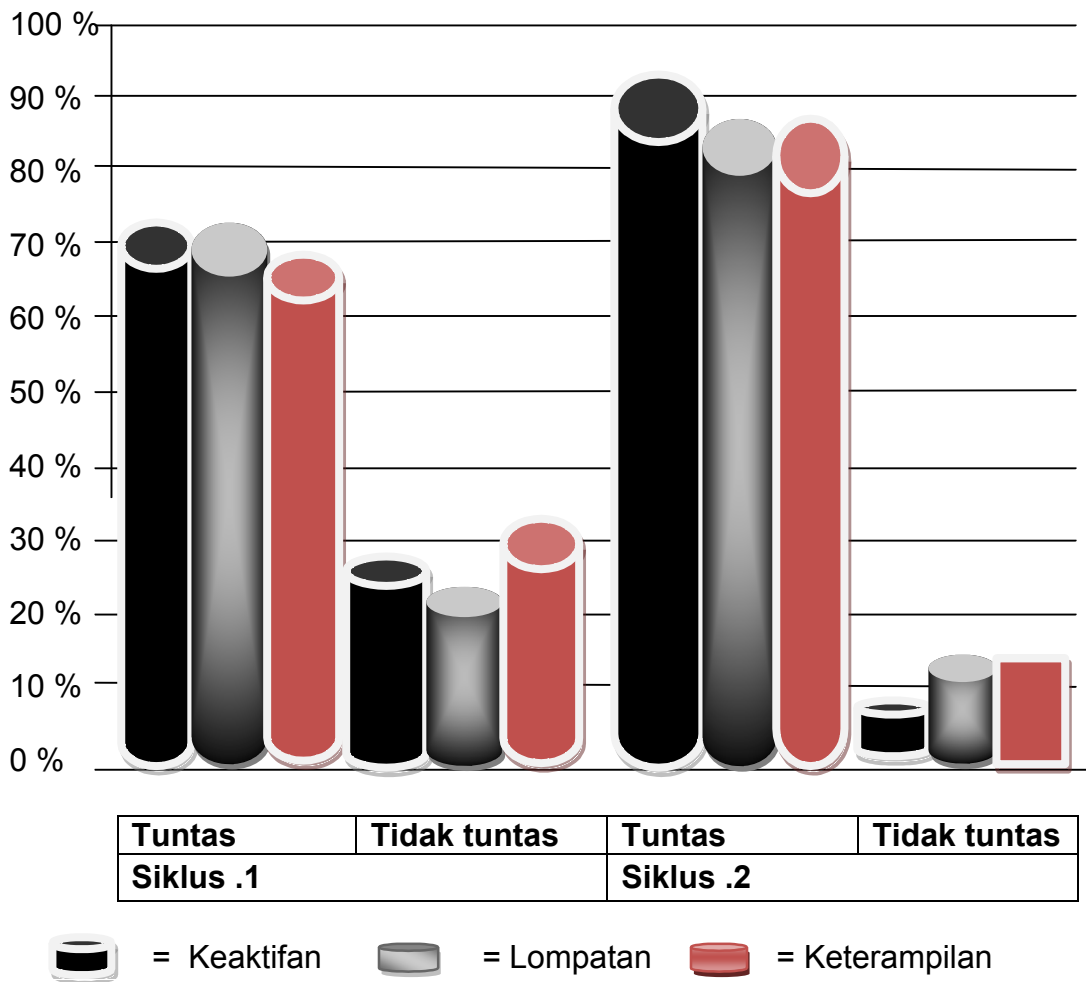
**Tabel 11**  
**Rekapitulasi Peningkatan Belajar Pada Siklus 1 dan Siklus 2**

<b>No</b>	<b>Komponen</b>	<b>Siklus 1</b>	<b>Siklus 2</b>	<b>Peningkatan</b>
1	Aktivitas	71.53 %	92.30%	16.93 %
2	Lompatan	73.07 %	88.46 %	15.39 %
3	Keterampilan	69.61 %	88.46 %	18.85 %

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui adanya peningkatan dari siklus ke siklus. Dari aktifitas pada siklus 1 ke siklus 2 mengalami peningkatan sebesar 16,93%, yaitu dari 71,53% menjadi 92,30%. Sama halnya pada hasil

lompatan siswa juga mengalami peningkatan sebesar 15,39%, yaitu dari 73,07% menjadi 88,46%. Begitu juga pada keterampilan siswa mengalami peningkatan sebesar 18,85%, yaitu dari 69,61% menjadi 88,46%.

**Gambar 3**  
**Peningkatan Partisipasi Belajar Siswa**



Hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan partisipasi dari siklus ke siklus karena menggunakan pembelajaran lompat satu kaki bergantian guna meningkatkan kemampuan lompat jauh yang lebih menarik perhatian dari



pembelajaran sebelumnya dalam melakukan lompatan. Penggunaan materi ini bisa meningkatkan daya ledak/ power dalam melakukan gerak tanpa merusak persendian dan otot. Peningkatan kemampuan juga terjadi karena guru berusaha melibatkan siswa dalam pembelajaran, Guru juga cukup berhasil dalam memotivasi dan membimbing siswa dalam kegiatan tanya jawab. Peningkatan pemahaman siswa juga terjadi karena peningkatan kemampuan belajar sehingga dalam penerapan pembelajaran lompat satu kaki bergantian guna meningkatkan kemampuan lompat jauh SD Negeri 2 Air Ketuan III, Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa penerapan pembelajaran lompat satu kaki bergantian sangat membantu siswa dalam upaya meningkatkan hasil kemampuan lompat jauh siswa kelas IV SD Negeri 2 Air Ketuan III Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penerapan pembelajaran lompat satu kaki bergantian dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh dilaksanakan melalui kegiatan siklus 1 dan siklus 2 menghasilkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Penggunaan pembelajaran lompat satu kaki bergantian pada lompat jauh memperjelas konsep yang akan disampaikan. Hal ini dibuktikan dengan kemampuan siswa dengan peningkatan ketuntasan belajar untuk individual sebesar 2.67%, untuk klasikal sebesar 69.61% pada siklus 1, kemudian siklus 2 untuk individual sebesar 3.40% untuk klasikal sebesar 88.46%.
2. Penggunaan pembelajaran lompat satu kaki bergantian pada lompat jauh, benar-benar meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompatan. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan jumlah partisipasi dan kemampuan siswa dari siklus 1 ke siklus 2 meningkat sebesar individual 0.73% kasikal 18.85%.
3. Pada siklus 1 partisipasi dan kemampuan siswa baik individual dan klasikal belum tercapai karena belum maksimalnya dalam partisipasi dan kemampuan dalam proses pembelajaran, tetapi setelah pada siklus 2 ketuntasan belajar baik individual maupun klasikal dapat tercapai.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas penulis mengajukan saran dan tindak lanjut kepada:

### **1. Bagi siswa**

Siswa diharapkan berusaha selalu berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran.

### **2. Sesama guru**

Hendaknya dalam pembelajaran Penjaskes dapat menerapkan pembelajaran yang sesuai dengan materi belajar, sehingga dapat selalu meningkatkan partisipasi dan kemampuan siswa.

### **3. Bagi Kepala Sekolah:**

Diharapkan untuk turut mendukung terlaksananya pembelajaran dengan mengakolasikan dana yang tersedia untuk mengembangkan kreatifitas guru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alford J, W, and Dick FW. 1985. *The Jump*. England: Brimingham.
- Anwar, Pasau. 1986. *Seminar Olahraga*. Universitas Airlangga: Surabaya.
- Ballesteros, Jose Manuel. 1984. *Track and Field Athletics*. Basic Coaching Manual. England: AAF.
- Bompa, TO. 1998. *Theory and Methodologi of Training*, The Key to Athletic Performance. Kendal Hunt Publishing Company: Dubuque Iowa.
- Fox. 1998. *Physiological Basis Of Physical Education and Athletics*, 4 th. Ed Saunders College Publishing: Philadelphia.
- Kay David. 1976. *Long Jump*. London: British Amatiur Athletic Board.
- Nosseck, J. 1992. *General Theory and Training*. Lagos Pan African Press.
- Radcliffe. 1995. *Explosive Power*. Human Kintics Publisher: Champaign.
- Soekarman. 1992. *Dasar-Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlit*. Inti Indayu Press: Jakarta.
- Soeparno. 2009. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Depdiknas: Jakarta.
- Suhardjono, Supardi. 2012. Strategi Menyusun Penelitian Tindakan Kelas. Andi Offset: Yogyakarta.
- Zainudin, M. 1999. *Metodologi Penelitian*. Universitas Airlangga: Surabaya.
- Zumerchik, John. 1997. *Encyclopedia of Sport Science*. New York: Simon & Schuter Macmillan.

Lampiran: 14

## **FOTO KEGIATAN GURU DAN SISWA SIKLUS I**



Foto: 1 Kegiatan Pembelajaran Siklus 1  
Guru membimbing siswa Mengatur barisan



Foto:: 2 Kegiatan Pembelajaran Siklus 1  
Guru mengabsen kehadiran siswa



Foto: 3 Kegiatan Pembelajaran Siklus 1



Guru memimpin Pemanasan



Foto:: 4 Kegiatan Pembelajaran Siklus 1  
Guru memberikan Apersepsi



Foto:: 5 Kegiatan Pembelajaran Siklus 1  
Guru menjelaskan teknik loncat-loncat satu kaki





Foto:: 6 Kegiatan Pembelajaran Siklus 1  
Guru mendemostrasikan



Foto:: 7 Kegiatan Pembelajaran Siklus 1  
Guru memberi motivasi



Foto:: 8 Kegiatan Pembelajaran Siklus 1  
Guru membimbing siswa dalam pembelajaran loncat-loncat satu kaki

Lampiran: 15

## **FOTO: KEGIATAN GURU DAN SISWA SIKLUS II**





Foto:: 1 Kegiatan Pembelajaran Siklus II  
Guru membimbing siswa Mengatur barisan





Foto: 2 Kegiatan Pembelajaran Siklus II  
Guru mengabsen kehadiran siswa



Foto: 3 Kegiatan Pembelajaran Siklus II  
Guru memimpin pemanasan





Foto:: 4 Kegiatan Pembelajaran Siklus II  
Guru memberikan apersepsi





Foto:: 5 Kegiatan Pembelajaran Siklus II  
Guru mendemostrasikan



Foto:: 6 Kegiatan Pembelajaran Siklus II  
Guru melakukan evaluasi



Foto: 7 Kegiatan Pembelajaran Siklus II  
Siswa melakukan gerakan saat melayang di udara





Gambar: 8 Kegiatan Pembelajaran Siklus II  
Siswa melakukan gerakan mendarat

Lampiran: 16

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS



**SIMAN.** Penulis di lahirkan di Sukoharjo, Solo, Jawa Tengah pada tanggal 15 Juli 1956, penulis merupakan putra ke dua dari tujuh bersaudara dari pasangan Bapak Harto Suwignyo dan Ibu Sutini.

Penulis menamatkan pendidikan Sekolah Dasar Negeri 2 Sukoharjo pada tahun 1970. Sekolah Lanjutan Pertama di SMP Taman Siswa Sukoharjo pada tahun 1973 di Sukoharjo, Pendidikan Sekolah Menengah STM Jurusan Mesin pada tahun 1976 di Sukoharjo. Pendidikan Program B Jurusan Olah Raga pada tahun 1984 di Palembang.

Mulai karir sebagai guru olah raga di Sekolah Dasar Negeri 4 Srikaton Kec. Tugumulyo, Kab. Musi Rawas, tahun 1985 s/d 2002, Pendidikan Diploma II Jurusan Olah Raga pada tahun 1998 di UT Palembang, Kepala Sekolah Dasar Negeri 2 Air Ketuan III, Kec. Muara Beliti, Kab. Musi Rawas tahun 2002 s/d 2007, Kepala Sekolah Dasar Negeri 2 Air Satan, Kec. Muara Beliti Kab. Musi Rawas tahun 2007 s/d 2011. Pada tahun 2012 s/d Sekarang sebagai guru olah raga di Sekolah Dasar Negeri 2 Air Ketuan III, Kec. Muara Beliti, Kab. Musi Rawas. Pada tahun 2013 masuk Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.

Lampiran:

## GAMBAR KEGIATAN SISWA SIKLUS II



Gambar:1 Kegiatan Pembelajaran Siklus II  
Siswa melakukan awalan



Gambar: 2 Kegiatan Pembelajaran Siklus II  
Siswa melakukan tumpuan





Gambar: 3 Kegiatan Pembelajaran Siklus II  
Siswa melakukan gerakan saat melayang di udara



Gambar: 4 Kegiatan Pembelajaran Siklus II  
Siswa melakukan gerakan mendarat